

IV Õpitulemused ja õppesisu klassiti

2. klass, 3 tundi nädalas, kokku 105 tundi

Kasutatav õppevara: võimla, staadion, ujula, võimlemismatid, pallid, tähised, eraldussärgid.				
LIIKUMINE JA KULTUUR				
Õppesisu	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingud	Arendavad digipädevused
<p>1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>3) Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p>	<p>1) On tutvunud regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).</p> <p>2) Oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.</p> <p>3) Teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;</p> <p>4) Oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.</p>		<p>Eesti keel: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendus.</p> <p>Loodusained: turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine.</p>	Õpilane oskab kasutada meili.
LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL				
<p><u>Liikumisoskused vahendiga ja vahendita</u></p> <p>Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine.</p> <p>Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega.</p>	<p>1) Oskab tundi alustada ravis.</p> <p>2) Oskab liikuda ravis.</p> <p>3) On sooritanud harjutusi erinevate vahenditega.</p> <p>4) On tutvunud rivisammu ja võimlejasammuga;</p> <p>5) Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise</p>	<p>Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega.</p> <p>Õpitulemusena fikseeritakse järgmised tegevused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60 m jooks • Pallivise 	<p>Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid;</p>	<p>“Noor lõvisüda” projekti juhend ja tutvustus.</p> <p>https://koolisport.ee/bw_client_files/kooli_sportiliit/public/img/</p>

<p>Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p> <p>Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped hübitsaga. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.</p> <p>Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p>Visked. Palli hoie.</p> <p>Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.</p> <p><u>Vahendite käsitsemisoskused</u></p> <p>Jooksu- ja hüppemängud.</p> <p>Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega.</p> <p>Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, võrk- ja minikorpalliga.</p> <p>Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p><u>Oskus kontrollida keha asendites</u></p> <p>Tireli, turiseis, rõhtseis, kaldpinnalt trel taha.</p>	<p>saatel;</p> <p>6) Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</p> <p>7) Sooritab erinevaid hüplemisvõimalusi hübitsaga. Hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p> <p>8) Osalemine Eesti Koolispordiliidu projektis</p> <p>9) Sooritab erinevaid jooksuharjutusi.</p> <p>10) Hüpetel õige maandumisoscuse kujundamine.</p> <p>11) On tutvunud hüppeharjutustega kõrgusesse ja kaugusesse.</p> <p>12) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega</p> <p>13) Läbib joostes võimetekohase tempoga 500m distantsti</p> <p>14) On tutvunud õige teatevahetusega teatevõistlustel ja pendelteatejooksu reeglitega;</p> <p>15) On tutvunud palliviskega paigalt ja kahesammulise hooga;</p> <p>16) Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p> <p>17) Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p> <p>18) Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtunikku</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Akrobaatika 	<p>mõõtühikud (aeg, pikkus).</p> <p>Eesti keel :</p> <p>spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu</p> <p>Loodusained:</p> <p>turvaline liikumine; hügieen ja karastamine.</p>	<p>File/Noor Lovisuda juhend 2021 22.doc</p>
<p><u>Edasiliikumisoskused vahendil.</u></p> <p>SUUSATAMINE. Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi.</p> <p>Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm.</p> <p>Käärtõus. Sahkipidurdus. Laskumine laugelt</p>	<p>19) Oskab transportida ja kinnitada suusavarustust.</p> <p>20) Oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes.</p> <p>21) Läbib suuskadel erineval maastikul 1,5 km.</p> <p>22) Oskab kasutada käärtõusutehnikat</p> <p>23) Laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaidtuniku otsust.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Suusatamine ● Uisutamine ● Ujumises tagasiside õpilastele, kuidas tulevad toime ujumise algõpetuses 		

<p>nõlvalt erinevates asendites. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). UJUMINE Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaigas. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine. TANTSULINE LIIKUMINE Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, külg-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad tantsud. UISUTAMINE Õpilane oskab endale uisud ise jalga panna. Suudab seista uiskudel püsti. Õpilane oskab uiskudega jää peal edasi liikuda. Pidurdamise õppimine.</p>	<p>1)Ujub vabalt valitud stiilis 100m. 2)Täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis. 3)Täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis. 4) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge. 5) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 6) teab mõisteid: partner, kõnd, jooks, paus, ring, kiire, aeglane. 7) eristab rütme (2/4 ja 3/4 TM), rütmide tekitamine oma kehaga (plaks kätega, põlveplaks, sõrmenips, rõhklöögid), lihtsamate rütmiliste etüüdide omandamine, lihtsamad tantsusammud (polka, hüpakamm, galopp)</p>			
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED				
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus	Arendatavad digipädevused
<p>Tervisega seotud kehalised võimete arendamine - aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis; Ohutu ja kaaslast arvestav käitumine erinevate harjutuste ning liikumisviisidega tegeledes.</p>	<p>1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid mänge ja harjutusi; 2) seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi; 3) sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel; 4) annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele,</p>	<p>Koolispordiliidu loodud eale vastav kehaliste võimete test</p> <ul style="list-style-type: none"> Noor lõvisüda” projekti raames hinnatavad tegevused: <p>1000 m jooks, täpsusvise</p>	<p>Loodusained: turvaline liikumine looduses.</p> <p>Inimeseõpetus: hügieen ja karastamine; tervislik</p>	<p>“Noor lõvisüda” projekti juhend ja tutvustus. https://koolisport.ee/bw_client_files/koolispordiliit/public/img/Fil</p>

Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus liikumistunni tegevuste järel. Koolispordiliidu kehaliste võimete test.	teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele. 5) Õpilasel on teadmised enda kehaliste võimete kohta kehaliste võimete mõõtmiste kaudu. Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates lähtutakse õpilaste tervises seisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante.	tennisevalliga, hüppenööriiga sulghüpped (kaks jalga koos).	toitumine.	e/Noor Lovisuda juh end 2021 22.doc
---	--	---	------------	---

KEHALINE AKTIIVSUS

Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus	Arendatavad digipädevused
Õpilaste teadvustamine, et regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent. Õpilane omandab mõningad teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte liikuda.	1) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma; 2) märkab enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele;	Hinnatakse õpilase aktiivsust koolitunnis ja ka väljaspool kooli.	Inimeseõpetuse tunniga koostöös tõsta õpilaste teadlikkust kehalise aktiivsuse vajalikkusest.	

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus	Arendatavad digipädevused
Õpilane saab teadmist, et liikumine on seotud inimese tervisega. Tähelepanu- ja keskendumisharjutused.	1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 2) sooritab õpetaja juhendamisel endaga toime tulemist soodustavaid tegevusi			